

Trainingstipp Fortgeschritten: Rückschlag extrem kurz

Im nächsten Trainingstipp der Fortgeschritten-Reihe beschäftigt sich Martin Adomeit mit dem extrem kurzen Rückschlag. Egal ob beim Schupf oder Flip. Das Ziel soll es sein, den Topspin des Gegners zu unterbinden und ihn gar nicht erst in den Angriff kommen zu lassen. Wie das durch bestimmte Platzierungen gelingen soll, zeigt der langjährige Nationalcoach mit Hilfe der folgenden Erklärungsansätze. Zur Vereinfachung zeigt Adomeit fünf verschiedene Übungen.

Der lange Schupf ist sicherlich die am häufigsten gewählte Option beim Rückschlag auf kurze Aufschläge. Gleichzeitig aber auch die, die dem Gegner direkt die Möglichkeit zur Initiative und zum ersten Topspin bietet. Alternativen können der Flip und der kurze Rückschlag sein, denen sich Martin Adomeit im folgenden Trainingstipp widmet. Der kurze Rückschlag verhindert den Topspin des Gegners und holt ihn gleichzeitig über den Tisch. Natürlich wirken kurze Rückschläge besser, wenn sie mit guten, langen Alternativen aus dem gleichen Schlagansatz gemischt werden.

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Ball richtig kurz zu platzieren. Dabei kommt es natürlich darauf an, den virtuellen, zweiten Aufsprung möglichst nah an das Netz zu spielen, da der Gegner den Ball ja vor dem zweiten Aufsprung spielen muss. Daher muss die Angst des Spielers geringer sein, dass ihm der Ball zu hoch springt, denn ist er wirklich extrem nah am Netz muss der andere Spieler diese Situation erst mal ausnutzen können. Natürlich kann man den Schläger einfach weich hinhalten und den Ball mit Hilfe des eigenen Ballgefühls kurzlegen. Aber dies ist extrem schwierig und bei Rotationswechseln im Aufschlag extrem fehleranfällig.

Diese Unsicherheit nimmt ab, wenn man selbst Rotation am Ball während des Rückschlags entwickelt. Dies kann geschehen durch Unterschnitt - wie oft sehr gut von den Chinesen gespielt - oder auch Seitwärtsrotation. Beherrscht man dies, ist ein kurzer Rückschlag auch sehr gut auf einen Überschnittaufschlag möglich, denn dann kann man diese Rotation für den eigenen Unterschnitt ausnutzen. Entscheidend ist aber, dass der Rückschläger dem Ball möglichst wenig Energie in Schlagrichtung mitgibt, um den Ball kurz zu halten. Das heißt, der Schläger muss erst zum Balltreffpunkt bewegt werden und dann keine Vorwärtsenergie mehr haben, wenn der Ball getroffen wird.

1. Übung: Isoliertes Training von kurzen Rückschlägen

Spieler B: KA überall

Spieler B: KR

Hier geht es darum, das Gefühl für kurze Rückschläge zu entwickeln. Zur Motivationsstärkung bieten sich verschiedene Formen an, auch um die unterschiedlichen Techniken zu entwickeln. Das eine wäre die Platzierung der kurzen Rückschläge in Schüsseln und der Ball muss darin bleiben, denn er soll möglichst wenig Vorwärtsenergie haben. Eine Alternative wäre eine Matte oder ein Seil auf der gegnerischen Tischhälfte und der Ball soll seinen zweiten Aufsprung davor haben. Wer schafft es am nächsten an den Tisch? Zum Trainieren des kurzen Rückschlags mit Unterschnitt lautet das Ziel, dass der Ball auf dem Tisch bleibt bzw. ins Netz zurückrollt oder über das Netz zurückspringt.

3. Übung: KR in VH

Spieler B: KA überall (HLA – T – frei) Spieler A: KR in VH (30% lang in VH – frei)

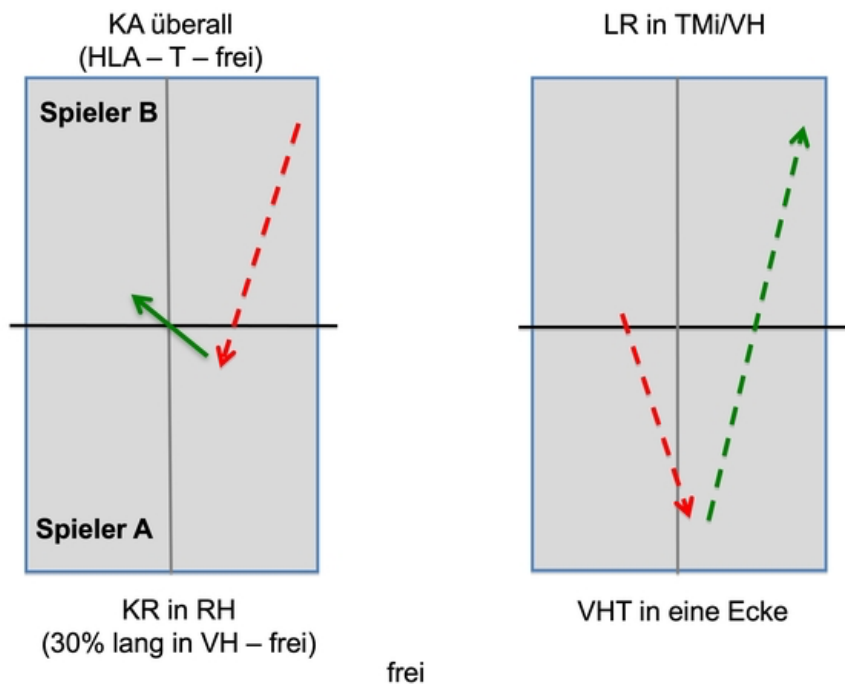
LR in TMi/VH

VHT in eine Ecke

frei

Über einen kurzen Rückschlag in Vorhand soll die eigene VH-Eröffnung ermöglicht werden. Natürlich gehört auch die Alternative des langen Rückschlags dazu - möglichst aus dem gleichen Schlagansatz. Nach dem kurzen Rückschlag sollte direkt eine tischentfernere Position eingenommen und sich danach wieder zum Ball gestellt werden, um möglichst optimal mit dem Vorhand-Topspin reagieren zu können. Wichtig ist aber, dass dies zwei Bewegungen sind. „Aus dem Tisch herauskommen“ und dann wieder die optimale Position zum Ball erreichen.

Übung 3:



4. Übung: KR über den Entscheidungspunkt

Spieler B: KA überall (LA – frei) Spieler A: KR in TMi

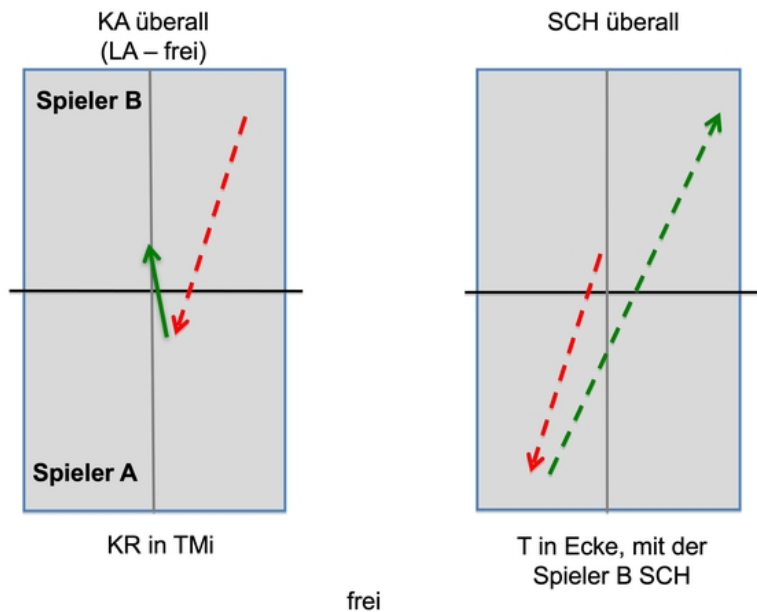
SCH überall

T in Ecke, mit der Spieler B SCH

frei

Hier geht es darum, den Gegner über den Tisch zu holen. Gleichzeitig aber auch mit Vorhand oder Rückhand weit nach außen zu spielen. Der nächste Topspin soll nun in die etwas frei gemachte Ecke gezogen werden.

Übung 4:



Übung 5: KR als Standardrückschlag auf kurze Aufschläge

Nun werden Sätze gespielt. Dabei dürfen pro Durchgang maximal zwei lange Aufschläge und auch auf kurze Aufschläge maximal zwei lange Rückschläge gespielt werden.

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (Deutschland, Luxemburg, Belgien und Nigeria) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt-, Europameisterschaften oder African Games. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 59-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. Zudem führte er zuletzt zahlreiche Maßnahmen für den DOSB in Afrika und Asien durch und arbeitet als Berater und Werbeträger von VICTAS. International betreute er beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. 2015 führte er Nigerias Männerteam zum Mannschaftstitel bei den All African Games und ist damit der erste Trainer, der auf verschiedenen Kontinenten Titel in kontinentalen Mannschaftswettbewerben gewonnen hat. Der jüngste Erfolg des Coaches war die Deutsche Meisterschaft mit den Schülern des TuS Sundern 2017.

Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per Mail unter lippstadt@tt-store.de. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de. **ados TT-Schule, ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de, Tel. 02941-273385, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
LA	Langer Aufschlag
RS	Rückschlag
KR	kurzer Rückschlag

US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SeS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
l	lang
k	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen